

OBSAH

1. Úvod	3
2. Cíl a úkoly	3
3. Teoretická východiska	4
3. 1. Lakros	4
3.1.1. Historie a současnost	4
3.1.2. Druhy a odlišnosti	5-10
3.1.3. Materiální vybavení	10 - 11
3.1.4. Technika provedení herních činností jednotlivce	12
3.2. Softball.....	13
3.2.1. Historie a současnost.....	13
3.2.2. Činnosti ve hře	13 - 14
3.2.3. Materiální vybavení	14 – 15
3.2.4. Technika provedení herních činností jednotlivce.....	16 - 20
3.3. Mladší školní věk	20
3.3.1. Charakteristika mladšího školního věku.....	20 - 21
3.4. Metodicko-organizační formy	21 - 22
4. Praktická část	22 - 23
4.1. Průpravná cvičení pro lakros	24 - 25
4.1.1. Průpravné hry pro lakros	25 - 27
4.1.2. Průpravná cvičení pro softball	27 - 29
4.1.3. Průpravné hry pro softball.....	30 - 31
4.1.4. Sálový softball – průpravná hra z Nizozemí	31 - 33

4.2. Modifikovaná pravidla.....	34
4.2.1. Modifikovaná pravidla pro lakros.....	34
4.2.2. Modifikovaná pravidla pro softball.....	34 - 35
4.3. Výroba modifikovaného materiálu.....	35
4.3.1. Modifikovaná softballová pálka	35 - 36
4.3.2. Měkký míček	36 - 37
5. Diskuze	37 - 39
6. Závěr	39 - 40
7. Cizojazyčné resumé	40 - 41
8. Seznam literatury	41
9. Jiné informační zdroje	41 - 42

1. Úvod

Diplomová práce praktického charakteru metodicky a didakticky zavádí nové netradiční sportovní hry do prostředí prvního stupně malotřídní základní školy. Očekávaným přínosem je metodicko-didaktický materiál, který poslouží k seznámení, zavádění a rozšíření her softball a lakros na prvním stupni základní školy. Má usnadnit cestu pedagogům k netradičním sportovním hrám.

2. Cíl a úkoly

Cílem práce je návrh pohybových her a průpravných cvičení pro zdokonalení pohybových dovedností využitelných při netradičních hrách softball a lakros a jejich realizace v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základní školy. Mezi úkoly při zpracování práce patří vytváření metodicko-didaktických materiálů, příprava a realizace průpravných her a cvičení a tvorba modifikovaných pravidel netradičních sportovních her fotbal a lakros. Základní teoretická východiska jsou historie, vývoj a současné postavení netradičních sportovních her na poli mezinárodního sportu. Rozpracováváme herní činnosti jednotlivce a družstva, vybíráme a upravujeme činnosti tak, aby odpovídali schopnostem dětí mladšího školního věku. Úkolem je zpracovat je tak, aby byla zábavná, přístupná a flexibilní pro žáky a učitele na prvním stupni základních škol. Hledáme řešení časově nenáročná, ale funkční a vyvážená v podmínkách smíšené skupiny dětí prvního stupně na malotřídní škole, které by bylo variabilní i pro žáky 1. stupně standardních základních škol. Dílčím úkolem je modifikovat pravidla sportovních her a dosáhnout herního systému, který umožní žákům pochopit základní pravidla sportu, jeho podstatu a dovede využít pohybové dovednosti, které nabývali v průpravných cvičeních a hrách. Úkolem je prověřit navrhovaná cvičení a hry ve výuce tělesné výchovy, zavést do hodin tělesné výchovy netradiční sporty a ověřit proveditelnost nabízených činností dětmi mladšího školního věku. Při realizaci zjišťujeme možnosti a ověřujeme funkčnost. Snažíme se přinést náměty pro netradiční novou činnost a hravou formou zavádět sportovní hry nepříliš známé. Pro výrobu modifikovaného materiálu chceme využít jen takový materiál, který je snadno dostupný a žáci s ním mohou pracovat sami v hodinách pracovních činností a spolupodílet se na přípravě pomůcek na tělesnou výchovu. Úkolem je také reflektovat navržené a zrealizované činnosti, hledat možnosti vhodné pro školní podmínky. V neposlední řadě hledáme motivy, jak vést žáky k pohybové aktivitě a vytvářet pozitivní vztah ke sportu.

3. Teoretická východiska

3.1. Lakros

3.1.1. Historie a současnost

Je jeden z nejstarších míčových týmových sportů na světě. Svůj původ má v 15. století, kdy byl provozován jako válečná hra zvaná bagattaway- malý bratr války, původními obyvateli Severní Ameriky. Jeho současný název mu dali francouzští misionáři, kterým hůl na hraní připomínala - „la crosse“ - biskupskou berlu. Původní poslání hry bylo ale mnohem vážnější než dnes. Indiánské kmeny, které žily v oblasti kolem velkých jezer, ji využívali k řešení sporů a válečných konfliktů v dobré víře, že zažehnají válku. Hra trvala od soumraku do úsvitu, ale nebylo neobvyklé ani několik dní trvající utkání, přičemž cílové prostory od sebe byly vzdáleny i několik mil. Počet hráčů byl neomezený a zápas tak drsný a vyčerpávající, že nemálo z nich zaplatili utkání životem. Hra náročná na rychlost a techniku se osvědčila jako výcvik budoucích indiánských bojovníků nebo také šamanský rituál. Současná podoba tohoto sporu začíná vznikat v Kanadě a roku 1867 zakládají Kanadčané národní lakrosovou asociaci, následování Anglií v roce 1892. Roku 1904 se lakros stává olympijským sportem poprvé v St. Louis a podruhé v Londýně o čtyři roky později. V období kolem obou světových válek se na olympijské půdě objevuje jako demonstrační disciplína a roku 1984 se z olympijského programu ztrácí úplně. Světová lakrosová federace (International Lacrosse Federation) vznikla v roce 1974. Má 14 řádných a šest přidružených členů, mezi nimi Svaz ikorézkých indiánů, ale i Česko. Sídlí v australském městě Moorabin a pořádá v sudých a lichých letech střídavě MS a MS juniorů do 19 let. Evropská lakrosová federace řídí nejen mužský (jako ILF) ale i ženský lakros a v roce 2004 uspořádala v Praze mistrovství Evropy.

Lakros v současnosti má několik podob. Jednotlivé druhy se od sebe liší počtem hráčů, velikostí hřiště, branek nebo povolenými způsoby bránění. V ČR se hraje mužský lakros (anglicky field lacrosse), box lakros (box lacrosse), ženský lakros (women's lacrosse), bezkontaktní interkros (internacional lacrosse) a naše domácí varianta - český lakros. Český lakros je organizován v jedné ze tří sekcí České lakrosové unie.

(TÁBORSKÝ 2004)

3.1.2. Druhy a odlišnosti

Mužský lakros (men's lacrosse, men's field lacrosse) hrají mužstva o nejvýše deseti hráčích (jeden brankář, obránci, středoví hráči a útočníci vždy po třech), kteří používají lakrosové hole a snaží se umístit míček do branky. Hřiště na tento druh lakrosu má rozměry 100,58x54,86m a vprostřed je rozděleno středovou čarou, tu protínají dvě na ni kolmé čáry, sloužící pro orientaci hráčů při středovém rozehraní a střed hřiště je značen křížkem. Branka je ve středu brankoviště vzdáleného 13,71m od středu hřiště, má tvar čtverce a zadní strana je síťovaná. Cílem je dostat míček do branky a dát co nejvíce gólů v průběhu hrací doby, která je v tomto případě 4x20 minut a při nerozhodném výsledku utkání i prodloužení 2x4 minuty, přičemž platí pravidlo náhlé smrti - kdo dá gól, vyhrál. Míček je obvykle přenášen pomocí lakrosové hole, ale může se přemísťovat také kopáním a kutálením v poli, nesmí však být překročena postranní ani koncová čára, v takovém případě se jedná o out (aut). Pak následuje autové rozehraní. Postranní - hráčem soupeřícího družstva, který byl nejbliž místu, kde se míč do autu dostal, nebo koncové to provádí ten hráč, který byl neblíže místu, kde míček opustil hřiště. Dále nesmějí soupeřoví útočníci překročit brankoviště a bránící hráči s míčem se smí zdržet jen 4 vteřiny. Hráči se nesmějí dostat do postavení mimo hru. Ofside nastane, když se čtyři hráči nenachází na vlastní polovině a tři v polovině soupeře. V mužském lakrosu se (na rozdíl od ženského) toleruje tělesný kontakt mezi hráči a to nejen tělem ale i holí a to i případně, že hůl zasáhne ruce, které ji drží. Rozhodčí rozdávají jedno až třiminutové tresty za nepřiměřený zákrok, nespportovní chování či zbytečnou tvrdost. První pravidla vytvořil Kanadčan W. G. Beers v roce 1867, inspirovan indíánskými kmeny. O deset let později se v Severní Americe začíná hrát univerzitní liga, která dnes sdružuje více než 500 lakrosových klubů působících při amerických středních a vysokých školách, mimo to vznikly v USA i dvě profesionální ligy.

Ženský lakros (women's lacrosse, women's field lacrosse) hraje dvanáct hráček na hřišti 100-110x50-60 m. Branka je čtvercová a kolem ní je brankoviště ve tvaru půlkruhové výseče, míček pro ženský lakros je stejný jako pro lakros mužský. Do hry nastupují hráčky ve složení: brankářka, pět obránkyň, tři středopolařky a tři útočnice. Střídat se mohou neomezeně se třemi dalšími hráčkami. Herní doba je 3x20 minut a nerozhodné utkání se prodlužuje 2x3 min a končí v okamžiku, kdy dá jedno z družstev gól. Při hře mohou míček přihrávat, zachycovat a střílet libovolně. Do prostoru nesmí hráčky kromě brankářky vstupovat. Oproti mužskému lakrosu není ve hře povolen tělesný kontakt, jediný

povolený boj o míček je holí o hůl, přičemž se nesmí atakovat holí hráčka, která nemá v držení míček. Utkání zahajuje rozhodčí a dvě hráčky, které stojí proti sobě a mezi hlavami holí svírají míček, na hvizd rozhodčího je zvednou nad hlavu a vyhodí míč mezi ostatní hráčky vzdálené od místa vhažování více než 4 metry. Mimo autového a koncového rozehrání existuje v ženském lakrosu ještě volné rozehrání a to v případě, že došlo k nedovolenému zákroku a hra se musí začít na místě, kde byla přerušena. Rozhod se uplatňuje tam, kde není jasné, komu patří míček a vhažuje se mezi soupeřky z desetimetrové vzdálenosti. Ženský lakros má o něco kratší historii než mužský, pro jeho přílišnou tvrdost bylo nutné vytvořit verzi pravidel. Federace ženského lakrosu je vytvořila roku 1972, ačkoli v USA je sport poměrně rozšířen, ženská obdoba tohoto sportu nedosáhla takové popularity jako její mužská verze.

Snaha hrát lakros i v období, kdy nejsou na venkovním hřišti ideální podmínky, vedla ke vzniku dvou forem tohoto sportu, **interkrosu** a **box-lakrosu**. I když box – lakros povoluje více fyzického kontaktu mezi hráči, rozhodně název nemá přímou souvislost s pěstními souboji, ale právě s prostorem, ve kterém se hraje – box je krabice, čili uzavřený prostor, hala, nejčastěji zakryté hokejové plochy. Reakcí na tvrdost box-lakrosu byla úprava pravidel a vznik interkrosu, ten mohou hrát i ženská družstva.

Interkros je obdoba lakrosu, která se hraje na malém hřišti, stojí proti sobě družstva mužů nebo mužstva žen a to o pěti členech – čtyři hráči a brankář. Hřiště o rozměrech 40x20 metrů je v hale, jejíž strop musí být ve výšce nejméně 7 metrů. Půlící čára rozděluje hrací plochu na útočnou a obranou část, brankoviště je před brankou o rozměrech 122x122cm a má tvar půlkruhu. Čáry trestného střelení mají délku 60 cm a jsou od 9 metrů daleko od středu branek. Míček na interkros je z měkké gumy, váží od 80 do 100g, ovládá se pomocí hole s prohloubenou plastovou hlavou, která je vyrobená z plastu, dřeva nebo lehkého kovu. Hůl na interkros má předepsané rozměry i hmotnost a při hře ji mají všichni včetně brankáře. Ten musí mít ochranné pomůcky jako suspensor, přilbu s mřížkou, chrániče holení a hrudníku, rukavice a kalhoty. Hráči mohou mít jako ochranu nákolky a brýle. Hra trvá 4x12 minut, v případném prodloužení se hraje 10 minut a teprve potom se hraje podle pravidla náhlé smrti. Míček je zachycován, přihráván nebo přenášen jen hlavou hole, nesmí se odrážet tělem ani chytat do rukou. Hráč nesmí ani nastavovat části těla do dráhy míčku nebo ho jinak zachycovat, aby nedošlo ke zvýhodnění družstva. Míč je toho, kdo ho první zachytí, nabere do hole nebo ho holí překryje, avšak držet míč je povoleno jen po dobu pěti sekund v běhu či v klidu, chodit s míčkem je zakázáno. Povoleny jsou obrátky na

jedné noze. Po dobu 30 sekund může družstvo vést útok (pokud v této době dojde k přerušení hry, časový limit se obnovuje), ale útočníci nesmí vstupovat do brankoviště, povolena je jen hra holí nad ním. Brankář v brankovišti smí bránit tělem, rukama i nohama, mimo brankoviště ale ne. Hráči, pokud zrovna nezískávají míč nebo nezachycují míč ze vzduchu, musí mít obě ruce na holi. Obránce smí bránit jen jednoho útočníka a to bez jakéhokoli tělesného kontaktu. Přesně jsou vymezena pravidla chování hráčů na hřišti a jsou rozdělena na kategorie podle svého charakteru: technické, osobní, týmové, nesportovní a diskvalifikující a přesně vymezeny jsou i tresty, které se dají různě kombinovat. Trestné střelení a rozehrávka jsou jediné dvě standardní situace v interkrosu. Rozehrávat může při přerušení hráč toho týmu, který nechyboval nebo po gólu brankář z brankoviště, stejně i při vhození míče za koncovou čáru, ale jen v případě, že ho tam úmyslně nevypálil některý z obránců. Ostatní hráči musí být od rozehrávajícího vzdáleni alespoň dva metry a rozehrávka nesmí trvat déle než tři sekundy a míček smí být do hry vhozen či vnesen. Střelce pro trestné střelení určuje trenér a vybírá z hráčů, kteří byli při faultu na hřišti. A to tak že vybíhá od čáry trestného střelení proti brankáři stojícímu alespoň jednou nohou v brankovišti, ostatní hráči se trestného střelení neúčastní. Celé toto musí být ukončeno do pěti vteřin.

Boxlakros neboli **indoor lakros** hraje pět hráčů v poli a jeden brankář na hřišti s rozměry hokejového hřiště s umělým povrchem, shora je kryto sítí nebo průhlednou stěnou z plexiskla. I když název boxlakros asociuje, že by se při hře mohly odehrávat pěstní souboje, není tomu tak, je odvozen od anglického slova box tzn. krabice. Je rozděleno středovou čarou, na které je kruh pro vhazování. Další body pro vhazování jsou umístěny 4,57 m od třetinové čáry a bočního hrzení. Branka na boxlakros má tvar obdélníku o výšce 122cm a šířce 145cm. Kolem branky je brankoviště tvaru půlkruhu poloměru 2,82m. Hraje se míčkem bílé nebo oranžové barvy o váze 142 až 149 gramů. Utkání se hraje 4x 15 minut s dvěma dvouminutovými přestávkami a jednou dvanáctiminutovou přestávkou. Nerozhodná utkání se dohrávají v pětiminutovém prodloužení až do té doby než jedno z mužstev vsítí gól. Specifická hra boxlakrosu je především tím, jak hráči ovládají míček během hry. Pokud má jedno družstvo v držení míček, musí ho do 10 sekund dopravit na útočnou polovinu hřiště a během následujících 30 sekund vystřelit. Pakliže se mu to nepodaří, míček případně soupeři. Přihrávka nesmí být také vedena z vlastní útočné poloviny nazpět do obranné poloviny. Je zakázáno se míčku dotýkat jinak než nesením v hlavě hole, když se hůl zlomí, smí hráč míček odkopnout. Na zemi může

být překrytý hlavou hole jen po dobu nezbytnou ke zdvihnutí ze země. Chytat míček jinými částmi těla i rukou je povoleno brankáři, ale odehrán musí být holí a to do 4 vteřin nebo s ním opustit prostor brankoviště. Pokud se vsítí gól, rozehrává se ve středu hřiště stejně jako při začátku utkání zahájení druhé poloviny hry. Rozehráni se provádí ve středovém kruhu, kdy nohy i ruce hráčů proti sobě jsou na zemi vlevo od hole a jejich úkolem je vytáhnout míček pod holí ze středového kruhu a rozehrát hru. Pokud se vhaduje mimo střed, tak na čtyřech bodech v rozích k tomu určených a to v případě že nelze rozhodnout, komu míček náleží. Provedení je podobné jako v předchozím případě je ostatní hráči musí být vzdáleni minimálně 4, 5 metru. Z volné rozehrávky rozehrává hráč z družstva, které nechybilo a to vzdálen nejméně 1,8 metru od soupeře. K nařízení trestného střílení je potřeba, aby byli z jednoho družstva vyloučeni dva hráči a k třetímu vyloučení má dojít nebo při úmyslném posunutí branky, na kterou je veden útok. Při takové situaci se míček sbírá holí ze středu hřiště a zvolený hráč s ním vybíhá k soupeřovému brance, nesmí mu bránit nikdo, kromě brankáře.

Chování na hřišti je omezeno škálou nedovolených zákroků. Ačkoli je lakros velmi kontaktní sport trestají se následující zákroky – hra se zlomenou holí, házení holí, bodání nebo údery holí. Narážení soupeře na hrazení hřiště, vražení tělem či jinou částí těla nebo držení soupeře nebo jeho hole. Trestá se jakýkoli úmyslný tělesný kontakt vedoucí ke zranění protihráče. Dalším důvodem k udělení trestu je zpochybňování výroků rozhodčích, použití neslušných gest, účast ve rvačce nebo i svévolné opuštění hráčské nebo trestné lavice. Udělované tresty se rozdělují na menší, větší, osobní nebo trest ve hře a ty jsou v době trvání od dvou minut až do konce utkání. Postihují buď jednotlivce, nebo celé mužstvo hrou v oslabení, v některých případech smí být po pěti minutách hráč nahrazen. Jindy tresty končí po prvním gólu v síti trestaného týmu nebo v případě trestaného brankáře se čeká na dva vsítené góly v brance svého týmu.

(TÁBORSKÝ, 2004)

Český lakros je zdomácnělá podoba tohoto sportu. Má ustálená pravidla a hrají ho nadšenci a sportovní kluby po celé České republice. Liga se hraje moravská a pražská a ta má i své mimo pražské odnože – dva mužské a jeden ženský z Benešova a jeden mužský ze Strašic. Většina týmů v české lize jsou amatérské a nadšenecké kluby. Takové týmy se mohou zúčastnit i turnajů pořádaných SK SAHL, aniž by byly jejich členy a vyzkoušet si jak si stojí na poli ostatních soupeřů, případně se potom registrovat do 2. moravské nebo

2. pražské ligy. Sezona začíná v září a její jarní část pak v březnu. Hraje se zpravidla venku na travnaté ploše vprostřed rozděleném 30 metrů dlouhou středovou čarou s kruhem o průměru 3 metry. Branka je vzdálena od středu hřiště 50 metru s tolerancí 5m. Má tvar čtverce o straně 180 – 183 cm, tyče válcovitého tvaru mohou být dřevěné, kovové nebo plastové o průměru do 70mm. Zadní strana branky je opatřena průhlednou sítí, která je nepropustná pro tenisový míček. Branková čára je pomyslná spojnice brankových tyčí rovnoběžná se středovou čarou. Hraje se tenisovým míčem a holemi na český lakros. Taková hůl je 60 – 100 cm dlouhá na konci s okem, ve kterém je výplet pro uchycení míčku. Hůl tvoří ze dvou třetin rukojeť a jednu třetinu oko s výpletem, ze kterého při bočním pohledu musí míček vyčnívat. Brankářova hůl má výplet o velikosti poloviny z celkové délky hole o maximální velikosti 30cm, přičemž hloubka výpletu není nijak omezena. V poli hraje 5 hráčů a brankář. Hráči mohou při hře používat chrániče a ochranné pomůcky na obličej, zuby, hlavu a horní končetiny. Brankář může mít lapačku a betony a musí používat suspensor a přilbu s krytem obličeje, ten je povinný pro hráče i pro hráče mladší 18ti let a hráče s brýlemi. Míček ke hře zajišťuje pořádací družstvo.

Cílem hry je jako u všech předchozích variant dopravit míček do branky a nesmí se vhodit do branky celá hůl ani nesmí být míček usměrněn částí těla některého z hráčů. Platná je pouze branka po neúmyslné teči. Hra se zahajuje rozhozem vprostřed středového kruhu, kdy rozhodčí vhodí míč do výšky mezi hráče od sebe stojící minimálně 0,5 metru a ostatní hráči alespoň 3 metry. Ti s lakroskami u nohy čekají na písknutí rozhodčího, když míč stoupá a pak se snaží zachytit míč nebo se míč dotkne země, pokud se jim to podaří, končí rozhoz. Opakuje se v případě, že se některý z hráčů dopustí chyby (promáchně ještě před písknutím). Souboje o míč na zemi se smí konat nejdéle 3 vteřiny, poté rozhodčí přeruší hru. Volný míč se smí kutálet, dokud ho některý z hráčů nezpracuje. Míč je možné do lakrosky vložit, ale jen když se přestupek stane daleko za brankovou čarou, tak se smí jen možné přiblížit hru na 3 metry od brankoviště a brankové čáry. Držení míče znamená: mít jej v lakrosce, nadhazovat si ho, nebo pokud míč leží na zemi v jeho dosahu (v případě brankáře je to celá plocha brankoviště) a o vymezení plochy či vzdálenosti od ostatních hráčů, pravidla nemluví. Pokud je míč v držení družstva musí jej hráč do 30 sekund vsítit míč do brány soupeře, přičemž rozhodčí rozhoduje o tom, není-li hra úmyslně zdržována, pokud získá družstvo míč za svoji bránou, počítá se časový limit až po překročení první následující čáry nebo čáry brankové. Hra v brankovišti se řídí svými pravidly, především se v něm smí pohybovat jen brankář (označený písmenem B na pásce). Ten hraje nohama i

rukama, ale nerozehrává rukou ani lapačkou, nýbrž musí míč hodit, kopnout nebo vynést v lakrosce. Míč se nesmí zdržet v brankovišti déle než 5 sekund, jinak následuje rozehrání na brankové čáře. Brankář vystrojen do skořepinových chráničů, betonů, lapačky a s velkou hlubokou holí nesmí opouštět brankoviště. V opačném případě smí brankář do hřiště a platí pro něj stejná pravidla jako pro ostatní hráče. Na jeho (brankoviště) místo však nesmí vstoupit žádný z jeho spoluhráčů. Vrátit se do brankoviště smí jen, když nemá v držení míč. Ostatním hráčům je vstup do brankoviště zapovězen, výjimku tvoří hráč, kterému do brankoviště spadne hůl, ovšem nesmí přitom ani tělem ani holí kontaktovat brankáře, v opačném případě může hráč obdržet trest od rozhodčího. Hráči mohou zpracovávat míč kteroukoliv částí těla, vyjma dlaně, která nesmí míč chytit ani odrazit. Stejně je zakázáno míč zalehávat či zašlapovat, a to i když už je překryt holí soupeře. Ta nesmí být rovněž odkopnuta ani zašlápnuta. Za povolené bránění je považováno takové, při kterém trupem zepředu či z boku atakujete soupeře, který vede míč. Míč je možné vyrazit lakroskou z lakrosky. Vzájemné souboje tělem o volný míč, jsou povoleny s výjimkou ataku zezadu. Mezi zakázané útoky patří údery rukou, naskočení na soupeře nebo kopání do lakrosky, přičemž vždy platí, že se neútočí na hráče bez míče. Za fauly považujeme také protažené střely, tedy střelu, při níž střílející hráč trefí jakoukoli část těla jiného hráče, pokud soupeř úmyslně do střely nevběhnul. Další fauly holí jsou: píchání, hákování, sekání a krosček. Za nepovolené faulování tělem se považuje držení, faul loktem či kolenem, podráženi nohou nastavenou soupeři, také nesportovní chování a hrubost. Fauly a jejich přiměřenost či nepřiměřenost posuzuje rozhodčí a trestá vyloučením nebo ztrátou míče. Rozhodčí může hru přerušit také v případě, že se natolik vzdálila, že není možné regulérně posuzovat zákroky ve hře. Potom přerušuje hru a posunuje rozhoz blíže ke středu hřiště.

Ceskylakros.cz. *Www.ceskylakros.cz* [online]. 2013 [cit. 15. 2. 2013]. Dostupné z:

<http://www.ceskylakros.cz/dokumenty.php>

3.1.3. Materiální vybavení

LAKROSOVÁ HŮL - LAKROSKA

Hraje se holemi pro český lakros a tenisovým míčkem. Velikost holi je standardně 60 – 100cm, z čehož 2/3 tvoří rukojeť a 1/3 oko výpletem. Hloubka výpletu musí být max. taková, aby při vložení míčku do výpletu z bočního pohledu vyčníval přes rám. Lakroska tvoří při hře jakousi prodlouženou ruku a je dobré s tím žáky seznámit a nechat je si

mnohokrát vyzkoušet manipulaci s ní, než vstoupí do hry. Drží se zpravidla v jedné ruce, ale je možno střílet oběma, nikoli však nést míček.

Fotografie č. 1 - Lakroska



Ceskeprodukty.cz. *Www.ceskeprodukty.cz* [online]. 2013 [cit. 28. 3. 2013]. Dostupné z:
http://www.ceskeprodukty.cz/new/images/product/pic_device/2099_pic_device.jpg

MÍČEK

Hraje se míčem z tvrdé gumy o průměru 6,3 – 7,6 cm a váze 142 - 149 gramů, má bílou nebo oranžovou barvu. Český lakros se hraje s tenisovým míčkem.



Fotografie č. 2 - Tenisové míčky

Fotbalovemice.cz. KOSEK, Jiří. *Www.fotbalovemice.cz* [online]. 2013 [cit. 28. 3. 2013]. Dostupné z:
<http://www.fotbalovemice.cz/56-104-thickbox/tenisovy-micek-sedco.jpg>

3.1.4. Technika provedení herních činností jednotlivce

SBÍRÁNÍ MÍČKU

Je technicky náročné obzvláště, když děti začínají, ale je nezbytné se jej naučit, protože hra samotná to vyžaduje. Provádí se dvěma způsoby: rychlým přitažením a zdvihnutím pálky nebo obtočením míčku ze strany a podtržením zvednout nahoru.

NESENÍ MÍČKU

Je povoleno pouze v holi, kterou musí být míček i sebrán ze země či zachycen ze vzduchu. Hráč, mající míček na holi, ho buď ihned přihraje spoluhráči, nebo míč přenáší tak, že holí pohybuje tak že vytváří odstředivou sílu, která udrží míček ve výpletu. Pohyb má napodobovat kreslení číslice 8 do vzduchu nebo tzv. hlazení melounu (pohyb vertikálně po oválu od špičky ke špičce). Oba pohyby se dělají svisle vedle sebe nikoli vodorovně před sebou. Obyčejné nesení je neefektivní (míček se dá snadno vyrazit nebo sám v běhu vyskočí) a zakázané, tak vede k ztrátě míčku.

STŘELBA

Pohyb při střelbě musí být veden tak, aby míček vyletěl z pálky, když paže mívá hlavu hráče a to tak, že se vykonaný pohyb zastaví, pokračuje-li obloukem dolů, vystřelí hráč míček do země před sebou. Návčik z počátku provádíme přerušením pohybu ruky dlaní druhé ruky, poté zastavujeme pohyb bez pomoci druhé ruky, žákům může pomoci vyzkoušet si podpal pasivním pohybem, který vede učitel. Střelba se provádí stejně vrchem, spodem i stranou.

POVOLENÉ A NEPOVOLENÉ DRUHY BRÁNĚNÍ

Je povoleno soupeři, který má míč pod kontrolou (v lakrosce, pohybuje s ním v lakrosce, zpracovává ho ze vzduchu nebo míček leží v jeho dosahu) bránit v jeho získání pomocí vyražení míče z lakrosky jinou lakroskou. Některé druhy lakrosu můžeme zařadit mezi velmi kontaktní sporty a tak je v naší úpravě povoleno i bránění trupem zepředu a z boku. Není na škodu ho zařadit, pokud jsou žáci tolerantní a hrají v duchu fair-play. Držení nebo hákování soupeře je zakázáno. Dále se nesmí lakroskou dávat údery do rukou ani jiných částí těla soupeřů, zasažení, byť nechtěné, je bolestivé.

(KOLÁŘ, 2004)

3.2. Softbal

3.2.1. Historie a současnost

První zmínky o softballu jsou z 19. století, kdy se objevil jako průpravná hra pro baseballisty do tělocvičny. Má také proto zmenšené hřiště, zvětšený míček a kratší pálku. Různé varianty a názvy vedly v roce 1920 k prvopočátku sjednocování pravidel a přesunutí hry zevnitř ven na hřiště. K úpravám pravidel došlo ještě jednou a to v roce 1930. Hned tři roky na to se hrál v Chicagu první turnaj. Roku 1952 byla založena mezinárodní softballová federace. Začátky softballu na našem území jsou propojeny s baseballem a rozdělují se až roku 1993 na dva samostatné svazy. Čeští softballisté jsou úspěšní na ME, odkud do roku 2005 mají čtyři zlaté, jednu stříbrnou a dvě bronzové medaile. Ženy v barvách naší softballové reprezentace vyhrály do roku 2001 dvě stříbrné a tři bronzové medaile.

(TÁBORSKÝ, 2004)

3.2.2 Činnosti ve hře

Je sportovní pálkovací hra. Devítičlenná družstva mužů nebo žen soutěží v přebíhání met, přičemž bránící družstvo se snaží útočníky ze hry vyřadit. Hraje se na hřišti ve tvaru pravoúhlé výseče. Ve vrcholu této výseče je domácí meta a naproti ní meta nadhazovací. Vzdálenost těchto met je přesně daná pro hru družstev: 14.02 muži a 13.11 ženy. Ostatní mety jsou rozmístěny ve tvaru čtverce od sebe vzdáleny 18,3 metru. Hraje se s míčkem potaženým kůží, je tvrdý a bílý či žlutý. Hraje se pálkou maximálně 66,36 až 85 centimetrů dlouhou a maximálním průměru 5,72 centimetrů v nejsilnějším místě. Pálkař musí nosit helmu stejně jako hráči při běhu po metách a v pálkařském území. Jedno družstvo vždy nejdříve útočí a získává body, říkáme, že je na pálce. Zatímco druhé hraje v poli. Hraje se na dvě směny, při kterých se družstva vystřídají. Vyhraje družstvo, které má po obou směnách více bodů. Sbírat body ale může je to družstvo, které útočí, je na pálce. Devět hráčů družstva nastupuje ve stanoveném pořadí na pálku. Hráč na pálce musí po nadhozu odpálit míč směrem do vnitřního pole nebo do vnějšího pole v úrovni první a druhé mety. Po správném odpálení se může hráč začít pohybovat směrem z domácí mety na první metu a potom dál dokud bránící družstvo (polaři) nezíská míč a nepřemístí ho na ještě volnou (neproběhnutou metu). Tím mohou vyautovat všechny hráče běžící po metách, ale pouze

v případě že na metě nestojí. Po špatném odpalu, kdy se míček kutálí nebo není zasažen a dopadne do zámezí je považován za mrtvý. Může se stát, že špatný odpal je považován za dobrý a to tehdy, když polaři zachytí míč v letu, tím pákkaře hned vyautují. Pálkař je aut vždy, když je míč chycen ze vzduchu, se mu podaří odpálit míček více než jednou ranou, po třetím dobrém nadhozu, který je zachycen chytačem. Pokud by míč spadl napotřetí na zem a chytač ho sbírá, smí pákkař vyběhnout jako by odpálil správně. Ještě je aut, když nenastoupí na pátku i když je právě na řadě. Z pákkaře se stane běžec také, když je zasažen nadhozem ve svém území a když se nadhazovači nepodaří čtyřikrát nadhodit. V obou zmíněných případech má první metu zadarmo a ostatní běžci v poli mohou běžet dál z mety na metu, ale ti mohou být na rozdíl od něj vyautováni, tím že se polař dotkne míčkem mety dříve než běžec nebo polař chytí odpálený míč rovnou ze vzduchu nebo se polař dotkne běžce, míčem drženým v ruce.

Činnost hráčů v obraně a v útoku vyžaduje jiné dovednosti. Obránci chytají míč do rukavice a úkolem polařů je přihrávat na dlouhé vzdálenosti. Nejdůležitějším hráčem v obraně je nadhazovač- ten musí hodem jednoruč spodním obloukem sehrát míč, přičemž smí napřáhnout vzad nebo otočkou paže kolem ramene. Když nadhazuje, musí stát jednou nohou vykročen z nadhazovací mety. Útočníci jsou v kontaktu s míčem, jen pokud stojí v roli pákkaře na domácí metě. Pak mají odpálit nadhoz co nejdále, ale v softballu se využívá krátký nadhoz a stačí, když pálkou míček sklepe bez švihnutí před sebe. Takto pákkař získá první metu a může se v roli běžce pohybovat na další mety. Využívá chybných momentů soupeře a snaží se překonat co nejvíce met.

Softball je nekontaktní sport, kde se protihráči vzhledem k odlišným činnostem, které na hřišti provozují, by neměli přijít do bližšího kontaktu. Pokud je hráč vyloučen z utkání nastoupí za něj náhradník, stane se tak v případě, že se chová hrubě či nesportovně.

(SÜSS, 2003)

3.2.3. Materiální vybavení

Pálka pro softball je vyrobena z plastu, dřeva nebo lehčených kovů, může být nejvýše 86,36 cm dlouhá a v nejširším místě smí mít nejvíce 5,72 cm, s maximální hmotností 1077, 3 gramu. Pálka odpovídající normám pro softball je označena – official softball.



Fotografie č. 3 - Softballová pálka – dřevěná

Dreamsport.cz. *Www.dreamsport.cz* [online]. 2013 [cit. 28. 3. 2013]. Dostupné z:

http://www.dreamsport.cz/imgs/products/Rawlings/177584_main_large.jpg

Míček je tvrdý na povrchu kožený s jádrem z korku nebo stále častěji polyuretanu. Softballový míč je větší než míč na baseball – může mít obvod od 302 do 308 mm a váhu od 178 do 198, 4 g.



Fotografie č. 4 - Míček pro softball

Www.sky.cz. *Www.sky.cz* [online]. 2013 [cit. 28. 3. 2013]. Dostupné z:

http://www.sky.cz/bonec_sports/obrazky/bbsball.jpg

Rukavice musí mít všichni hráči v poli, ty se od sebe liší velikostí a tvarem podle toho jakou pozici daný polař má. Zatímco vnitřní polaři mají rukavice menší, výjimku tvoří zadák a první metař. Ti mají rukavice speciálního tvaru a vnější polaři, ti mají rukavice delší.

Fotografie č. 5 - Rukavice pro softball



Www.sky.cz. *Www.sky.cz* [online]. 2013 [cit. 28. 3. 2013]. Dostupné z:

http://www.sky.cz/bonec_sports/obrazky/bbg1240.jpg

3.2.4. Technika provedení herních činností jednotlivce

Držení pátky si začínající hráč volí sám a to určuje postavení jeho při odpalu. Pokud hráč stojí levým bokem ve směru odpalu, pak jsou ostatní části jeho těla v následujícím uvolněném postavení: chodidla jsou od sebe na šíři ramen a levé koleno mírně pokrčené, trup vzpřímený. Pátku uchopí levou rukou asi 2cm nad hranou a pravou dá těsně vedle ní tak, aby klouby všech prstů byly v jedné rovině. Zdvihne levý loket do výše ramen a u pravého ramene má pátku šikmo vzhůru připravenou na odpal. Před švihem si nakročí levou nohou vpřed a paže s pátkou jdou mírně vzad. Pátko se sklání do vodorovné polohy a přitom vytočí boky vpřed. Švih paží začíná pohybem levého loktu vpřed, následuje zápěstí a pátko. Pátko by neměla při svihu předstihnout loket a zápěstí. Zpočátku se nesnaží odpálit míč daleko, ale odpálit nebo zasáhnout vytyčený cíl. Při odpalech začátečníků využíváme metodu tzv. tossování : nadhazovač (trenér, učitel) dřepí vedle pátkáře a míč vyhodí svisle vzhůru zhruba do výše pátkářových ramen.

Při nácviku chytání a házení míče je ideální trénink dvojic nebo skupiny. Házení je technicky podobné hodu kriketovým míčkem. Při chytání a házení střídáme levou i pravou ruku. Pohybující se chytač je terčem pro házejícího. Po větším počtu opakování zařadíme chytání v běhu. Je důležité, aby oči hráčů sledovaly míč a byly první, kdo dá impuls k provedení pohybu nohou, rukou a nakonec dlaně, která míč zachytí. Míč v letu chytáme do jedné ruky jen v krajním případě, ideálně do obou.

ZÁKLADNÍ POSTOJ PŘI ODPALOVÁNÍ

Každý začínající hráč si vybírá stranu, která mu bude při odpalování více vyhovovat a tím je dáno postavení těla při odpalu, následující popis je pro hráče stojícího levým bokem ve směru odpalu.

Zaujme uvolněný postoj, chodidla rozkročena na šíři ramen, levá noha lehce pokrčená v kolenu, při svihu pátko levá vykročí vpřed a paže s pátkou mírně vzad, pátko se sklopí do vodorovné polohy a pokračuje švihem paží - nejdříve levý loket, pak zápěstí a nakonec jde pátko. Nemělo by to být naopak, často děti máchají pátkou jako první.

DRŽENÍ PÁLKY

Ruce by se při držení měly sebe dotýkat, levá níže, pravá nad ní a klouby prstů jsou téměř vyrovnány v jedné linii, před odpalem směřuje levý loket výše než pravý a pálka u pravého ramene šikmo vzhůru.

NÁCVIK ODPALOVÁNÍ

Nadhazovačem je zprvu učitel, později můžeme zapojit schopné žáky, z podřepu ve vzdálenosti 2 m před pálkařem pod úhlem cca. 45° nadhodí míč, správný nadhoz je hozen spodním obloukem, má projít nad domácí metou mezi rameny a koleny pálkaře.

Klasické nadhazování lze nahradit tzv. tossování, při něm je nadhazovač ve dřepu na straně pálky vedle pálkaře a míč vyhodí nahoru k ramenům pálkaře. Cílem nácviku je nejdříve vůbec zasáhnout míč, poté trefit určitý cíl a naposled vypálit míč co nejvíce do dálky.

NABÍHANÝ ODPAL

Používá se pouze v softballu. Cílem je pomalý odpal vedoucí směrem na spojku. Kombinací pomalého odpalu a rychlého běhu lze úspěšně obsadit první metu. Jde o specifickou činnost určenou pálkařům levákům. Provedení je dvojí. Pálkař zahajuje v uzavřeném postoji přisunem pravé nohy k levé, současně zkrátí držení pálky o 10 - 15 cm a levou nohou překročí přes pravou směrem k nadhazovači. K němu je stále natočen levým ramenem a odpal provede natažením předloktí vpřed. Druhý způsob začíná v paralelním postavení v zadním rohu pálkařského území. Překročí levou nohu přes pravou se současným zkrácením úchopu pálky. Postavení ramen vůči nadhazovači je stejné jako u předchozího způsobu. Následuje krátký krok pravou nohou přes levou a následuje úder vedený stejně jako v předchozím provedení. Start po nabíhaném odpalu je charakterizován jako letmý, pálkař akceleruje z pohybu prováděném při odpalu, pohybuje se během odpalu a po něm pokračuje v běhu na první metu.

ULEJVKA

Ulejkva je úmyslné ztlumení nadhozeného míče do prostoru blízko domácí mety. Provede ji pálkař, který se v otevřeném postoji buď otočí na chodidlech, aby se dostal osou ramen kolmo k nadhazovači, nebo překročí nohou vzdálenější od nadhazovače na úroveň druhé nohy a rameny se otočí k nadhazovači. V obou případech jde o sebeobětovací ulejkvy. Cílem ulejkvy je překvapit soupeře a umožnit spoluhráči postup na další metu. Zkrácením

odpalu umožní získat další mety nebo postup běžce z první na druhou metu, protože nemohou vyřadit běžce z první mety na druhou, ale musí se soustředit na běžícího pálkaře. Odpálení ulejkvy vyžaduje jeden ze dvou způsobů držení pálky: s rukama u sebe tak, že při zahájení pohybu přesune obě ruce ke konci rukojeti nebo s rukama od sebe, kdy ruka blíže ke konci pálky zůstává a druhá se posouvá k místu, kde se pálka rozšiřuje. Na rozdíl od odpalů se jedná o krátký pohyb pálkou zpět a ztlumení nárazu míče, který dopadne do vzdálenosti 2-3 metry. Po dokončení ulejkvy startuje hráč rychlým startem směrem k první metě. Ulejkvy sebeobětovací mají za cíl ulítí míče před rychlým startem. Rychlý start pálkaře, ale vede k rychlé rozehrávce a zvyšuje se pravděpodobnost chyby polařů. Existují ulejkvy útočné, které mají za cíl získat první metu. Vyžadují správné technické provedení a vysokou sprinterskou rychlost. Pálkař startuje prakticky současně s dotykem míče a pálky ve směru k první metě. Provedení útočné ulejkvy je různé u praváků i leváků, existuje i pravo-levá technika provedení odpalu. Pro průpravné hry dětí je zajímavá ulejkva knoflíkem pálky, která má význam pro trénink odpalu a sledování nadhozu. V utkání se nedoporučuje a její použití je diskutabilní. Ulejkva knoflíkem pálky se provádí ze základního postoje a pálkař po výkroku vede pálku tak, aby se dotkla míče knoflíkem.

CLONĚNÍ

Je předstírání pálkaře, že bude odpalovat do poslední chvíle a tím držení polařů v základním postavení než zjistí, že pálkař neodpálil. Ztěžuje činnost zadáka a zdržuje obránce. Užívá se při sebeobětovacích ulejkvách a krádežích met.

HERNÍ ČINNOSTI BĚŽÍCÍHO PÁLKAŘE

Běžící pálkař je útočící hráč, který odpálil míček a ještě nedosáhl první mety. První kroky po vyběhnutí vedou uvnitř pole, zhruba v polovině přeběhne na vnější stranu a probíhá první metu. Ta má dvě barevně odlišné části oranžovou část pro běžícího pálkaře a bílou pro polaře. První meta je průběžná a nemusí se na ni zastavovat, hráč se na ni ale může vrátit, pokud hrozí, že polaři metu tečují nebo zašlápnu a on se nachází mezi první a druhou metou.

Po dosažení první mety se hráč stává běžcem a zaujme startovní postavení na metách – polovysoký start před nebo za metou a jednou nohou se dotýká mety. Startovat může ve chvíli, kdy míček opustí ruku pálkaře, nesmí metu opustit před tím, byl by aut za předčasně opuštění mety. Vybíhá při každém nadhozu, nečeká, zda proběhl správně, pokud ne má čas

se bezpečně vrátit na metu. Při běhu na druhou metu je rozhodující, zda míč letí do země či do vzduchu. Míč směřující k zemi ve vnitřním poli je jasným signálem k běhu na druhou metu co nejrychleji a zastavit na metě bez rizika přeběhnutí. Jestliže může být míč chycen přímo ze vzduchu, musí se hráč vrátit na první metu, aby nebyl vyautován. V případě, že míč chycený ze vzduchu polař upustí, běžec se chová jako by byl odpálen do země. Míč směřující do vnějšího pole a k zemi je signálem pro pohyb na druhou metu, podle uvážení i na třetí. Pokud byl nadhozen ball, má pálkař metu zdarma a běžec při běhu na druhou metu nemůže být vyautován. Při nadhození strike (pálkař netrefil a zadák chytil) a je to třetí aut ve směně, běžec při běhu na druhou metu nemůže být autován. Pokud zadák nechytí, pálkař běží na první metu a běžec ji musí uvolnit, tedy běží na druhou.

Na třetí metu se běžec rozhoduje podle obsazení met. Musí si uvědomovat, že je ve skórovací pozici a rozhoduje se podle druhu odpalu a pohybu ostatních běžců na metách. Čtvrtá meta je meta domácí. Činnost je závislá na obsazení ostatních met. Pokud jsou obsazeny všechny mety, jedná se o nucený postup, případě druhé a třetí obsazené nastává rozhodování, kdy běžet a kdy ne. Činnost na první a třetí metě je stejná, jako když je ve hře jen jeden hráč. Pokud se útočníci rozhodnou pro krádež mety, (zisk mety bez odpalu s obětováním pálkaře s cílem posunout běžce o metu dál) běžec z první běží na druhou a běžec ze třetí se rozhoduje podle činnosti polařů.

ÚTOČNÉ FORMACE

Jsou herní kombinace, které vyžadují řízenou spolupráci mezi pálkařem a běžci. Patří mezi ně sebeobětovací ulejkva a krádež mety. Cílem je posunout běžce i za cenu obětování pálkaře. Při ulejkve se dobrý nadhoz úmyslně zkrátí a běžec vyběhne z mety, i když není nucený postup, pokud polaři ulejkvu chytí, musí se běžec vrátit na původní metu. Při krádeži mety pálkař předstírá odpal do poslední chvíle a běžec získá metu bez odpalu spoluhráče. Polaři ale mohou vyautovat běžce před dosažením mety tečováním. Musí metu dosáhnout rychleji, než hozený míček zachytí zadák až po chycení polařem na metě.

OBRANNÉ HERNÍ ČINNOSTI

Střehový postoj je obranná herní dovednost, která je nejvýhodnější pro zachycení míčku a řešení situace v obraně. Polař stojí ve stoji rozkročném a má mírně pokrčená kolena. Tuto polohu zaujímá až ve chvíli, kdy nadhazovač zahájí nadhoz rozpojením rukou. Z této pozice startují obránci napravo, nalevo, dopředu i vzad.

HÁZENÍ A CHYTÁNÍ MÍČE

Technicky je hod softballovým míčem podobný hodu kriketovým míčem. Nejlépe se trénuje ve dvojicích, střídají se krátké hody s dlouhými a druhý hráč je pohyblivým nebo nepohyblivým cílem. Důležité je naučit žáky sledovat míč a snažit se ho zmocnit – pohybovat se z místa, jít mu vstříc, zapojit nohy i obě ruce, jednou rukou chytat jen výjimečně v nouzi. Míč má být na hřišti vždy nejrychlejší.

Technicky lze odlišit chycení příhozu, odpalu po zemi a odpalu v letu. Polař by se měl pokusit o chycení míče do obou rukou, v každém případě do rukavice a druhá ruka slouží k zadržení míče proti vypadnutí z rukavice. Polaři ve vnitřním poli mají menší vzdálenost a kratší dobu pro zachycení, musí proto reagovat na změny v odpalu. Vnější polaři se pohybují na větší vzdálenost, proto si nabíhají po křivce, aby měli dostatek času míč předstihnout a zaujmout polohu pro správné zachycení.

Hody následují po předcházejícím zachycení nadhozu nebo příhozu od spoluhráče. Nejčastějším způsobem házení je hod vrchním obloukem. Od něj se odvozují hod stranou, hod spodním obloukem, hod pod rukou, hod zápěstím, hod v kleku a bekhendflip. Všechny uvedené představují specifickou dovednost při házení míče na různé vzdálenosti, závislé na postavení hráče a jeho spoluhráčů.

(SÜSS, 2003)

3.3. Mladší školní věk

3.3.1. Charakteristika mladšího školního věku

Vývojové období mladšího školního věku můžeme rozdělit do dvou období dětství a prepubescence ve věku dítěte od 6 do 12 let. Tělesný vývoj vytváří dobré předpoklady pro různé formy pohybu. Děti rostou rovnoměrně a plynule se vyvíjí orgány, zvětšuje se vitální kapacita plic. Ustaluje se zakřivení páteře a pokračuje osifikace kostí, kloubní spojení jsou měkká a pružná. Tvar těla se mění a postupně dorůstají končetiny do příznivého pákového poměru. Na začátku tohoto období je ukončen vývoj mozku, ale dále se formují nervové struktury. To vytváří předpoklady pro učení se nových pohybů. Také pohyblivost nervových procesů, rychlé střídání vzruchu a útlumu vytváří dobré podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností. Velké rozdíly vznikají mezi dětmi osmiletými a deseti až dvanáctiletými. První období je, co se týče pohybu, velmi neusměrněné a

neúsporné. Děti provádí pohyby s množstvím dalších pohybů navíc, pokud vyskočí, mávají u toho rukama i nohama, tato živost a neposednost se u jedinců následujících věkových kategorií nenachází. Pohyb se stává úspornějším. V druhém období nastává věk ideální pro motorický rozvoj, často se toto období nazývá - „, zlatý věk motoriky“ , který je charakteristický snadným učením nových pohybů. Děti jsou spontánně aktivní a přirozeně rády se pohybují. Učení se novým pohybům je pro ně snadné, zpočátku vychází ze zkušenosti s přirozenou motorikou svého těla, využívá se hravá forma a učení nápodobou. V tréninku dětí mladšího školního věku se uplatňuje herní princip, jehož podstatou je radost ze hry a příjemné prožitky z pohybu. Případné prohry a nepovedené pokusy nemají vést k negativnímu hodnocení a dítě jimi nemá být stresováno. Pro dobře zvolenou činnost dokáže schopný učitel děti snadno nadchnout a vést je k radosti z pohybu. Důležitou součástí pohybových aktivit s dětmi mladšího školního věku je rozvoj pozornosti, schopnost soustředit se není úplně vyvinuta a proto mají být zvolené činnosti pestré a doprovázené různými obměnami, aby neztratily na atraktivitě u dětí a rozvíjeli koncentraci. Další oblastí formovanou při pohybových aktivitách dětí je rozvíjení hry fair-play a skupinové cítění. Děti v tomto věku stále formují svoji osobnost, posilují vůli a osvojují si morální normy, proto potřebují ze strany učitele přirozenou autoritu, která dokáže rozvíjet spontánní pohybové aktivity v systematickou sportovní přípravu.

(PETRIČ, 2008)

3.4. Metodicko-organizační formy

Při nácviku a zdokonalování herních činností hráčů se uplatňují v různém rozsahu tyto metodicko-organizační formy. Výběr těchto her a cvičení je závislý na vnějších podmínkách a konkrétních cílech, kterých chceme dosáhnout.

Průpravná cvičení

Jsou charakterizována nepřítomností soupeře a předem určenými neměnnými vnějšími podmínkami. Mají přesnou organizaci a řád. Obtížnost cvičení lze zvýšit změnou podmínek z neměnných na proměnlivé. Průpravné cvičení používáme při nácviku a zdokonalování především technické stránky herních činností, umožňující hráči se plně soustředit a opakovat danou dovednostní úlohu bez rušivých zásahů soupeře v podmínkách předem určených trenérem.

Herní cvičení

Jsou charakterizována přítomností soupeře a buď předem určenými herními podmínkami (umožňují opakování jednoho řešení herního úkolu nebo situace, kdy soupeřova činnost je přesně vymezená a hráč se může více soustředit na způsob provedení, i na kritická místa) nebo náhodně proměnlivými herními podmínkami (umožňují opakovat určité řešení časově i prostorově omezených a různě složitých herních situací a úseků utkání v proměnlivých, avšak limitovaných podmínkách).

Průpravné pohybové hry

Jsou charakterizovány přítomností soupeře a souvislým herním dějem, umožňujícím zdokonalování herních dovedností v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání. Dochází ke střídání útočné a obranné fáze a tedy i ke změnám rolí hráčů. Ve shodě s cíli tréninkové jednotky lze upravovat počty hráčů v družstvech, velikost hřiště i délku trvání a odpočinku. Také můžeme upravovat pravidla průpravné hry tak, aby se zvýšila frekvence činností, které chceme zdokonalovat v podmínkách utkání.

(VOTÍK, ZABALÁK, 2011)

4. Praktická část

Průpravná a herní cvičení byla realizována na prvním stupni malotřídní základní školy s žáky 1. až 5. ročníků, proto jsou přizpůsobena ke zvládnutí dětem od 6 do 11 let. Základním východiskem jsou zkušenosti s výukou žáků s odlišnou škálou zvládnutých dovedností a rozvinutých pohybových schopností, které bereme v úvahu při navrhování jednotlivých cvičení. Průpravné hry jsou koncipovány tak, aby vyhovovaly možnostem všech žáků a umožnily rozvoj herních dovedností všem zúčastněným. Zároveň můžeme upravovat a obměňovat cvičení tak, aby starší a zkušenější hráči měli prostor pro zdokonalení např. změnou podmínek a zvýšením frekvence opakování v závislosti na cíli, kterého chceme u dané skupiny žáků dosáhnout. Pravidla her jsou modifikována tak, aby byl pochopen základní herní princip u nejmenších žáků, a aby poskytovala prostor pro změny podmínek pro zkušenější žáky. Možné jsou úpravy velikosti hracího prostoru, počtu žáků v družstvu, délka trvání. Cvičení byla vybírána podle vlastních herních zkušeností

s hrami lakros a softball a zaměřena na základní dovednosti při provedení. Dalším hlediskem při výběru byla teoretická východiska, zvláště technika provedení herních činností jednotlivce a činnosti ve hře. Obě sportovní hry zařazujeme do výuky až v posledních měsících školního roku, ačkoli trénink izolovaných dovedností provádíme průběžně, mladší děti ve smíšené skupině se nejprve aklimatizují, zvládnou základní povely, pravidla bezpečného pohybu po hřišti či tělocvičně, učí se hrát fair-play a v průběhu školního roku rozvinou a zdokonalí pohybové schopnosti. Pak zvládají náročnější pohyby i organizaci při hře lépe.

Lakros

Pro výběr průpravných činností je zaměřen především na sběr, vedení a odhoz míčku, dále na nesení míčku. Zvládnutí kombinace těchto dovedností je stěžejní pro pohyb hráče na hřišti při hře. Tyto činnosti jsou, i když se to nezdá, pro děti náročné a je vhodné je opakovat vícekrát. Až se podaří zvládnout jednotlivé herní prvky lze pokračovat hraním průpravných her, při kterých se hráči začínají pohybovat z místa na místo. Po zvládnutí většiny činností v pohybu lze začít hrát lakrosové utkání.

Softball

Průpravou pro hraní softballu je trénink hodů míčkem. Hraje ve hře zásadní roli a z toho vyplývá, že její děti musí zvládnout jako první. Dále se zaměřujeme na hod na cíl, později různě vzdálený. Postupně se dostávají k hodu na spoluhráče a učí se chytit hozený míč i v pohybu. Činnosti pálkaře vyžadují odhad rychlosti a dráhy letícího míčku. Využíváme průpravná cvičení pro hod míčku a upravujeme na delší vzdálenosti, i méně zkušenější hráči po několika opakování míček odpálili. Dobré je využít venkovní hřiště pro modifikovanou hru, žáci ve venkovním prostoru odpalují lépe, než když jsou omezeni zdi tělocvičny.

4.1. Průpravná cvičení pro lakros

Zaměření - odhazování míčků

Pomůcky: lakrosky pro všechny, tenisový míček do dvojice

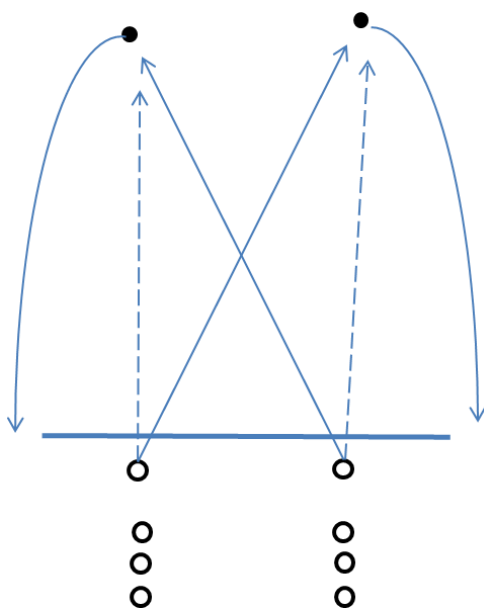
Popis: Hráči stojí naproti sobě na šíři tělocvičny, přihrávají si na povel. Druh přihrávky volí učitel. Začíná se nejjednodušším typem odhození – jednoruč se zaražením pálky druhou rukou, potom horem, spodem, stranou.

Zaměření - střelba do dálky

Název: Křižovatka

Pomůcky: 2 lakrosky a 2 tenisové míčky pro družstvo

Popis: Hrají dvě družstva stojící v řadách vedle sebe, jejich úkolem je vystřelovat míček šikmo na hrací polovinu soupeře, čím dál tím lépe, soupeř se proběhne, sebere míček a přihraje zpět do týmu, pokud se přihrávka nepodaří dostatečně daleko, strelí znovu, méně zkušené hráči mohou sbírat rukou, hráči mohou cestou zpět míček nést.



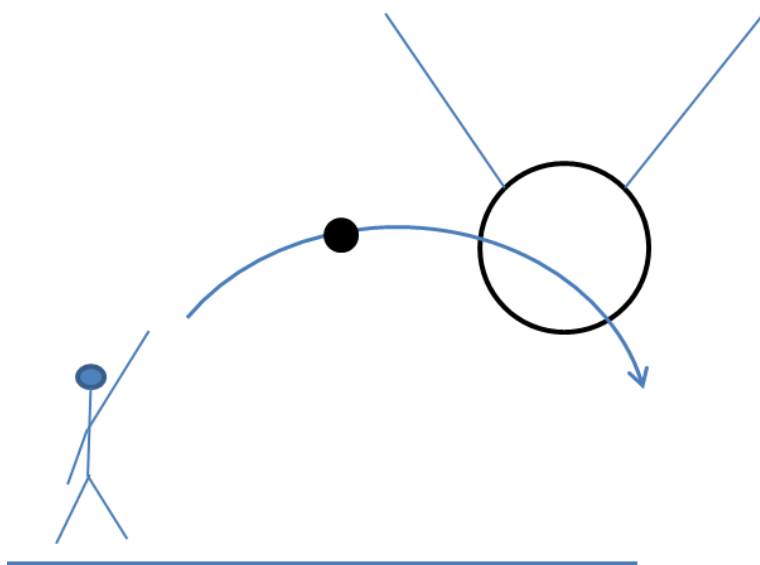
obr. 1

Zaměření - střelba do výšky

Název: Vysoký cíl

Pomůcky: lakroska a míček pro každého hráče

Popis: Hráči střílí jedem po druhém na obruč, zavěšenou v tělocvičně na kruzích, učí se tak vystřelit horním obloukem do výšky a nestřelit míč do země před sebou. Hráči si počítají bod za každý průlet míčku skrz obruč.



obr. 2

4.1.1. Průpravné hry pro lakros

Zaměření - vedení míčku

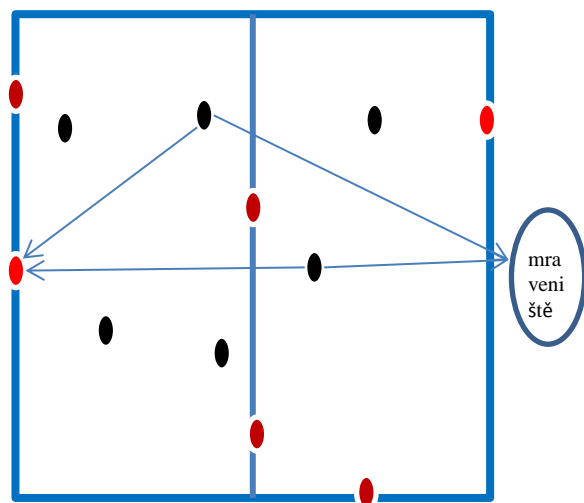
Název: Mravenci a mravenečníci

Pomůcky: lakrosky pro všechny, větší množství míčků, krabice nebo koš

Popis: Míček nesou mravenci (hráči s míčkem v pálce) a mravenečníci (hráči s prázdnou pálkou) se jim snaží míček vyrazit, mravenci se snaží donést co nejvíce míčku do mraveniště (krabice nebo koš na zemi), jedno kolo hry trvá 3 minuty a potom si hráči vymění role.

Zpočátku si hráči mohou nasazovat míček do pálky rukou, při větších hráčských zkušenostech vyžadujte sběr míčku ze země výše popsánymi způsoby, obdobně i nesení míčku mladší žáci začínají nosit míček, potom postupně nosí míček oběma popsánymi způsoby.

Pohyb hráčů mravenečníků po hřišti lze omezit jen na čáry v tělocvičně při maximálním počtu 6 hráčů a 6 mravenců, kteří se pohybují po celém prostoru tělocvičny, hrát se dá úspěšně i venku na hřišti.



● bránící hráči

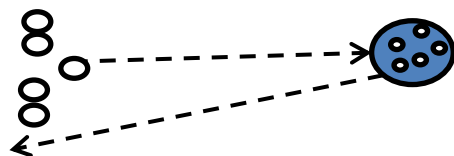
obr. 3

Zaměření - sběr míčku

Název: Hnízdo

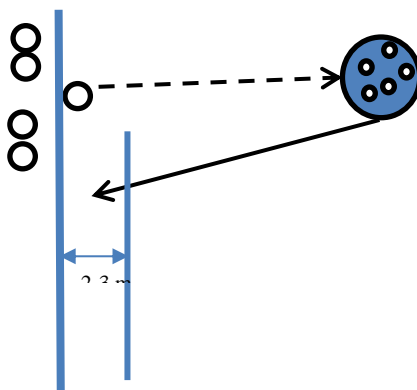
Pomůcky: obruč, tenisové míčky, lakrosky do družstva

Popis: Do hnízda (určený prostor na zemi – obruč) dáme míčky, dvě družstva se postaví k čáře vzdálené 10 – 15 metrů, na písknutí vybíhá vždy jen jeden hráč z každého družstva směrem ke hnízdu, pálkou sebere míček a vrací se zpět do družstva, když překročí čáru, vybíhá další hráč, není dovolený žádný kontakt ruka – míček.



obr. 4

Obměnou hry je přemístění sebraného míčku za čáru hodem přímo od hnízda, venku postačí jedna čára, mohou být dvě – jedna startovní a jedna, za kterou musí míček dopadnout, aby mohl běžet další hráč, je 2 – 3 metry před startovní čárou.



obr. 5

Zaměření - sběr a vedení míčku

Název: *Dvě hnízda*

Pomůcky: 2 obruče, míčky (stejný počet pro každé družstvo), lakrosku pro každého

Popis: Hra min. pro 5 hráčů v družstvu, na dvou koncích hřiště je hnízdo s míčky, každé družstvo má jedno se stejným počtem míčků, hra spočívá v přemístování míčků z cizího do vlastního hnízda, přičemž na konci herního času cca. 3 min. vyhrává družstvo s větším počtem míčků ve vlastním hnízdě, hra začíná vprostřed hřiště, hráči stojí od sebe na dva metry, zády k vlastnímu hnízdu, s písknutím vyběhají vykrádat cizí hnízdo a bránit vlastní (taktiku si zvolí hráči sami před začátkem hry), povolený způsob bránění je vyrážení míčků z pálek soupeřů mimo prostor branky, nesmí se bránit ve sběru míčku ani sbírat a odpalovat soupeři míček.

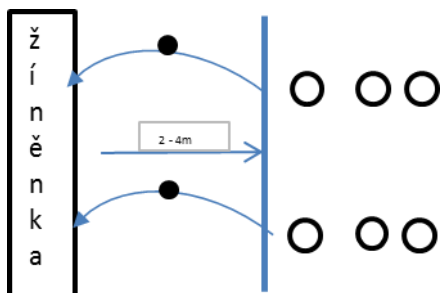
4.1.2. Průpravná cvičení pro softball

Zaměření - hod na cíl

Název: *Hod na žiněnku*

Pomůcky: žíněnka, barevné křídly na čáry, míčky, lehké míčky, alobalové koule, papírové koule

Popis: žíněnku opřeme o žebřiny, hází se z čáry asi 2 - 4 metry od žíněnky, můžeme udělat na zem více čar postupně se vzdalujících od žíněnky a žáci mohou soutěžit mezi sebou či překonávat vlastní hody.



obr. 6

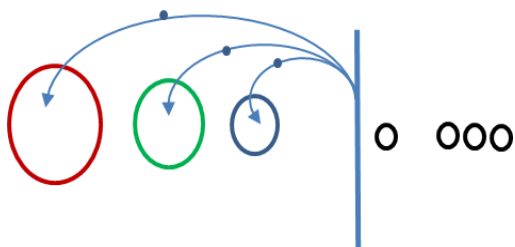
K procvičení švihů ruky používáme papírové koule, alobalové koule, koule z ponožek, lehké míčky.

Zaměření – hod na cíl

Název: Hod do rybníčků

Pomůcky: 3 kruhy, 3 míčky pro každého hráče

Popis: Od čáry se hází na 3 kruhy položené za sebou, od čáry jsou vzdálené podle dovedností hráčů, ta nejbližší má hodnotu 1b, středně vzdálená 2b a nejbližší 3b, úkol pro žáky střílet se postupně do všech tří kruhů, naházet v určeném čase co nejvíce bodů nebo střílet na určenou kruhu tak, aby do ní naházeli všechny míčky, které má.



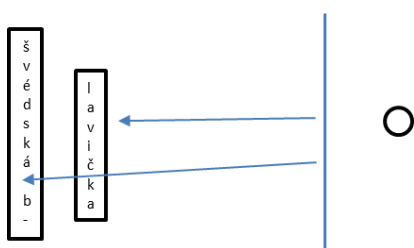
obr. 7

Zaměření – hod na vzdálený cíl

Název: Střelnice

Pomůcky: plastové lahve, kelímky, plechovky různých velikostí, 3 míčky pro každého hráče

Popis: Střelí se na větší vzdálenost, podle šikovnosti střelců, ale alespoň 5 metrů daleko od střelců umístíme lavičku nebo švédskou bednu (můžeme obě), na ni postavíme různé plastové láhve a plechovky, označené počtem bodů, každý má stejný počet hodů a snaží se trefit a shodit co nejvíce cílů, po odházení hráč jde a postaví střelnici do původního stavu a může házet další hráč.



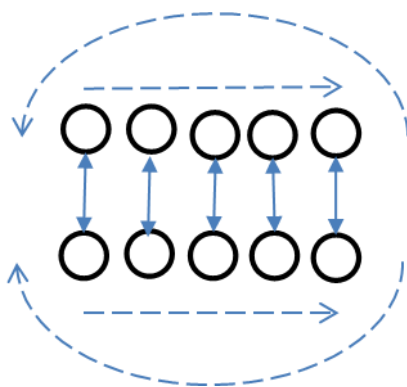
obr. 8

Zaměření - trénink přihrávek

Název: Housenka

Pomůcky: míč pro dvojici

Popis: Dvojice stojící naproti sobě si vyzkouší pohyb stranou přísunným krokem a odchod zpět na začátek řady zadem, přihrávkou na určenou vzdálenost, potom se pohybují a zároveň si přihrávají, měnit se v průběhu cvičení může vzdálenost a zvyšovat rychlost přihrávek.



obr. 9

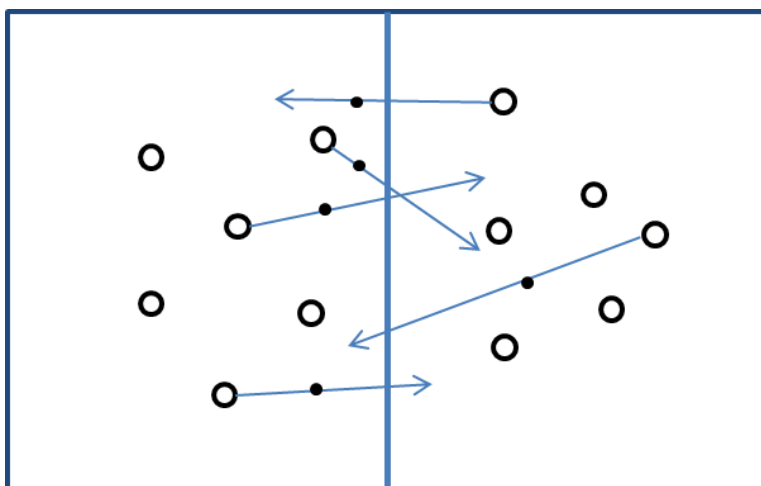
4.1.3. Průpravné pohybové hry pro softball

Zaměření - házení míčku

Název: *Míčková válka*

Pomůcky: lehké míčky, ponožkové míčky nebo papírové koule – pro každého jeden nebo více, pak je třeba znát přesný počet míčků ve hře

Popis: Hraje se v tělocvičně nebo venku na ploše rozdělené čarou napůl, hráči si rozdělí míčky a na písknutí začínají házet své míčky na polovinu soupeřů, cílem je naházet co nejvíce míčku k soupeřům a postarat se, aby na vlastní polovině jich zůstalo co nejméně, když se ozve závěrečné písknutí (po 2 min.) hráči už nesmí míčky přemísťovat a musí je nechat, až se dokutálí či dopadnou na místo, potom se počítá, vyhraje družstvo, které má u sebe méně míčku, vyměníme strany a začínáme znovu.



obr. 10

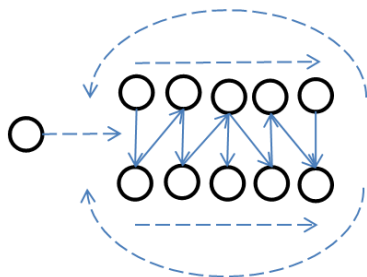
Zaměření – přihrávky v pohybu

Název: *Indiánská válečná zóna*

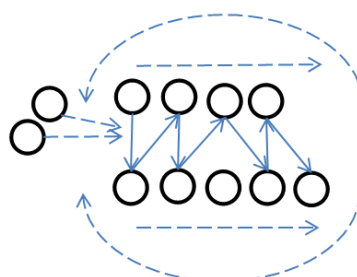
Pomůcky: tenisový míček nebo molitanový míč (házenkářský nebo volejbalový)

Popis: Hráči stojí proti sobě ve dvou řadách, mají jeden míč a přihrávají si jeden druhému z řady do řady, jeden vybraný hráč probíhá mezi řadami a snaží se zachytit míč, pokud se mu to podaří, stoupne si na místo toho, kdo míč odhodil, když se mu to nepodaří, oběhne řady z venku a běží ještě jednou, ale s dalším hráčem v pořadí, takto se hraje do posledního

hráče, řada se může vzhledem k počtu probíhajících rozšiřovat kroky vzad, bez souhlasu vedoucího hry.



obr. 11



obr. 12

4.1.4. Sálový softball - průpravná hra z Nizozemí

Hraje se v tělocvičně, s pálkou, která má být lehká, ale přesný rozměr není dán, lze ji nahradit i rukou. Ke hře je zapotřebí míč na softball nebo jiný měkký, gumový, pěnový nebo míč na házenou nebo odbíjenou. Do rohů tělocvičny umístíme žíněnky, ty představují mety. Do prostoru umístíme překážky švédskou bednu, kozu, lavičku atd. Překážky volíme podle zdatnosti cvičenců. Nastupují proti sobě dvě družstva se stejným počtem hráčů, nejméně však 4, aby mohli obsadit všechny mety. Jeden hráč je na pálce a po určeném počtu odpálení se střídá s ostatními. Druhé družstvo je rozmístěné v poli a na metách.

Pravidla

Hru začíná nadhazovač, který stojí naproti pálkaři a spodním obloukem nadhodí míč do výše pasu. Nebo může nadhazovat tzv. tossováním, přičemž stojí vedle pálkaře a nadhodí míč svisle nahoru asi do výše pálkařových ramen. Ten míček odpálí do pole za pálkovací čáru, tam musí být zachycen hráčem nebo dopadnout na zem. Odpal se opakuje, pokud jde první zásah do stropu nebo se odrazí od stěny. Pokud se hráč trefí jako první do náradí vprostřed hřiště, posoudí rozhodčí, zda nebyl míč úmyslně směřován. Po dobrém odpalu odloží pálkař pátku na předem připravené bezpečné místo, hráč se stává běžcem a musí oběhnout připravenou dráhu (koza, bedna, lavička, apod.) a co nejrychleji se vrátit za pálkovací čáru. Odpálený míč si bránící družstvo musí přihrát na první, druhou, třetí a

čtvrtou a to co nejrychleji. Odpáleného míče se může zmocnit metař a přihrát ji mezi metami musí bez jakéhokoli dotyku o stěny nebo země, to je považováno za chybu. Stejně jako metař, který přijímá přihrávku a má jakoukoli část těla mimo metu, když se tak stane, musí se přihrávka zopakovat.

(KOLÁŘ, 2004)

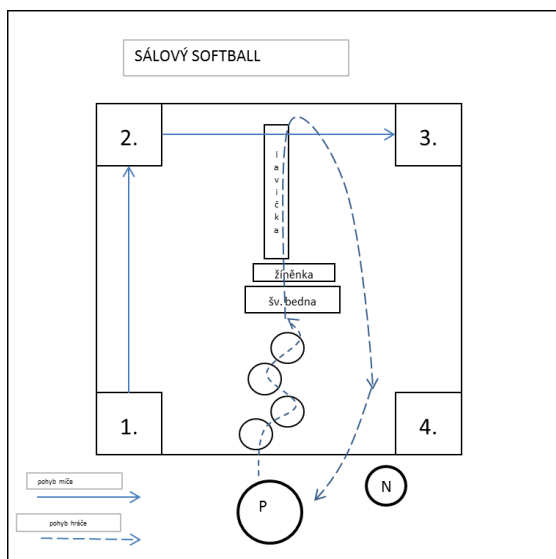
Sálový softball – modifikace

Pomůcky: pálka, molitanový nebo gumový míček, 4 žíněny, mety, obruče, švédská bedna, lavička

Popis: Hraje se v tělocvičně, lepší je menší. Nastupují proti sobě dvě družstva o libovolném, ale stejném počtu hráčů. Hráči by měli ovládat chycení míče i přihrávky. Pálka je nahrazena zprvu rukou, potom improvizovanou pálkou z kartonové roury (viz. výroba modifikovaného materiálu). Družstvo útočníků je na pálce a obránci jsou rozmístěni v poli a na metách. Pro hru v tělocvičně volíme míček z měkčího materiálu (gumový, molitanový) a můžeme střídát velikosti, při odpalování rukou a při hře méně zkušených hráčů volíme míče větší.

Hřiště:

- v rozích hřiště jsou umístěné mety, na nich stojí obránci- metaři, jejich úkolem je přehodit si míč postupně na 1., 2., 3. a 4. metu v tomto pořadí a být rychlejší než běžící pálkař
- vzdálenost jednotlivých met je 3 -5 m v závislosti na zkušenosti žáků s házením
- meta je žíněnka, kterou metař nesmí v průběhu hry opustit
- uprostřed hřiště je překážková dráha, složená z jednoduchých, záchranu ani dopomoc nevyžadujících překážek např. švédská bedna, žíněnka, obruče, lavička, textilní tunel na prolézání. Herní činnosti byly vyzkoušeny s žáky 1. stupně na malotřídní škole a byly koncipovány tak, aby vyhověly možnostem všech zúčastněných od 1. do 5. třídy.



obr. 13

Pálkaři – útočníci:

- úkolem pálkaře je odpálit míč a vydat se na překážkovou dráhu a tu zdolat rychleji než si metaři stačí předat míč mezi metami, provedení překonávání překážek je dobré předvést případně nechat žáky vyzkoušet, nevolit takové, které by vyžadovaly přílišnou přesnost provedení - jádrem hry není přesné provedení prvků, ale rychlost překonání dráhy samotné

Obránci : - jsou rozděleni na metaře a obránce v poli, mezi sebou si mohou vyměňovat úlohy bez vědomí vedoucího hry, ne však při hře samotné, ale v pauzách mezi jednotlivými odpaly

- vyautují útočnicka tím, že přihrájí míč přes všechny mety až na 4. dříve, než útočník proběhne přes pálkovací čáru

- metaři nesmí opouštět metu a zachycují jen přihrávky

- obránci v poli si přihrávají míče mezi sebou a metaři, pomáhají a snaží se co nejrychleji dostat míček na metu, vedoucí hry určí, zda smí být přihrávka pouze z mety na metu nebo mohou metaři přihrávat prostřednictvím obránců v poli, ale pouze musí zachovat pořadí met.

4.2. Modifikovaná pravidla

4.2.1. Modifikovaná pravidla pro lakros

Lakros hrají proti sobě dvě šestičlenná družstva bez brankáře nejlépe na venkovním hřišti, které může tvořit jakákoli travnatá plocha. Ta se rozdělí na dvě poloviny středovou čarou, do jejíhož středu se při zahájení hry pokládá míček. Hráči se rozebíhají od pomyslné čáry vzdálené 3m od vlastní branky. Na povel rozhodčího se pak vydávají do středu, aby se zmocnili míčku. Přes středovou čáru musí přejít na polovinu soupeře jen ten hráč, který nese míček. V průběhu hry samotné se nesmí hráči dotýkat míče rukama ani nohama, jen lakrosovou holí. Pokud se jim podaří dostat se k blízkosti branky soupeře, mají 30 sekund, aby vystřelili, v opačném případě rozehrává soupeř. Vyhrává družstvo s větším počtem vstřelených branek. Hrací doba se dá upravit podle zdatnosti žáků (hra, pokud žáci zvládají techniku odhozu a pohybu s míčem, případně i zachycení, je i tak náročná na fyzickou kondici) osvědčilo se 2x15 minut a 5 min přestávka.

4.2.2. Modifikovaná pravidla pro softball

Hrají proti sobě 2 družstva obránci a útočníci. Útočící družstvo stojí na pálce a jeho hráči se postupně v daném pořadí snaží odpálit míč směrem dopředu za mezní čáru. Pokud se pálkaři podaří správně odpálit míček, položí pátku na zem a vybíhá směrem k 1. metě, postupně musí oběhnout všechny čtyři mety a když se mu to podaří, získává bod pro svoje družstvo. Družstvo obránců se pohybuje v prostoru hřiště a úkolem obránců je zachytit odpálený míček, co nejdříve po odpalu a dopravit ho na nejbližší metu a tím vyoutovat běžícího útočníka. Obránci tedy mají vždy úlohu jen defenzivní a nemohou získat žádný bod. Útočníci i obránci si po odehraném zápase mění svoje role – z útočníků obránci a naopak.

Útočníci:

jsou out když:

- a) třikrát špatně odpálí
- b) nestojí na metě dříve, než ji obránci s míčkem zašlápnou
- c) běží a obránci zachytí odpálený míč přímo ze vzduchu
- d) se obránce dotkne běžícího hráče míčkem držným v ruce
- e) pokud doběhne na metu jako druhý a předchozí meta je obsazená

f) hráč běží na zašlápnutou metu, nikoli ten, který běží z ní

Obránci:

a) dopravují co nejrychleji míč na metu, mohou i hodit pokud se trefí

b) nesmí bránit v cestě běžícím útočníkům

c) stojí nejméně 2m od každé mety a za mezní čarou pro odpalování

Nadhazovač:

a) správný nadhoz je hozen spodním obloukem, má projít nad domácí metou mezi rameny a koleny pálkaře

b) pokud 4krát zkazí nadhoz má pálkař 1. metu tzv. - „zdarma“

Pálkař:

- při odpalování mu míček nesmí sklouznout po pálce

- musí opálit směrem dopředu (dobré je připravit mezní čaru, za kterou musí být vypáleno)

je out když:

a) se mu po třetím dobrém nadhozu nepodaří míč odpálit

b) nenastoupí na pálku, ačkoli je na řadě (pravidlo usměrňující neposedné děti, motající se kolem pálkaře a přebíhající z místa na místo)

c) je jím odpálený míč zachycen přímo ze vzduchu

d) odpálí míč více než jedním úderem

4.3. Výroba modifikovaného materiálu

4.3.1. Modifikovaná softballová pálka

Pálku si můžeme vyrobit sami, postačí k tomu silnější papírová roura např. od koberců.

Rozmyslíme si, jak má být pálka dlouhá, a potřebnou délku naměříme na rouře. Použijeme menší pilku a uřízneme potřebný kus. Pálku můžeme zkrášlit a zároveň zpevnit barevnými izolepami. Takto připravená pomůcka je hotová k nácvičku odpalování.



Fotografie č. 6 - Výroba pálky



Fotografie č. 7 - Hotová pálka

4.3.2. Měkký míček

Pro výrobu míčku využijeme dostupný materiál – použijeme nitě nebo bavlnky a odpovídající jehlu, molitanovou drť či jiný materiál, vhodný na výplň a staré ponožky. Ponožku plníme od špičky molitanovou drť, množství volíme podle velikosti míčku. Po naplnění ponožky do požadované výšky, ponožku ustříhneme nebo založíme dovnitř. Otvor zašijeme bavlnkou nebo nití.



Fotografie č. 8 - Výroba měkkého míčku



Fotografie č. 9 - Hotové měkké míčky

5. Diskuze

Problematika se týká předmětu TV2 – sportovní hry, zavádění her na 1 stupni základních škola a jejich zastoupení ve výuce. Navrhovaný metodický materiál má usnadnit cestu pedagogů k netradičním sportovním hrám a jejich zastoupení v ŠVP. Teoretická část práce byla zpracována za pomoci literatury, týkající se sportovních her netradičního charakteru. Zde jsem čerpala poznatky o historii, současnosti a pravidlech a odlišnostech. Dále jsem využila literaturu s metodickými postupy a návrhy různých pohybových cvičení vhodných pro danou věkovou kategorii žáků. Inspirovali mne k tvorbě průpravných her a cvičení uvedených v praktické části. Ta vychází většinou z mých předchozích zkušeností s oběma netradičními hrami. Návrhy na cvičení vznikali při hraní pohybových her s dětmi při volnočasových aktivitách. Tam jsme se smíšenou skupinou dětí od 8 do 15 let vyzkoušeli možnosti provedení a míru zvládnutí jednotlivých herních prvků, průběh průpravných her a celkové osvojení nových pohybových dovedností. Probíhající následná reflexe činnosti dala vzniknout novým nápadům a podnětům pro vylepšení. Následně jsem začala přizpůsobovat jednotlivá cvičení a hry ke kategorii dětí mladšího školního věku. Ze zkušeností s věkově smíšenou skupinou jsem tvořila tak, aby se dalo obměňovat tak, aby všechny děti od první do páté třídy měli šanci se naučit novým pohybovým dovednostem způsobem co nejbližším jejich věku. Zpracovaná cvičení a hry byly realizovány s mými 15 žáky od 1. do 5. třídy malotřídní základní školy. Zavádění netradičních her do výuky přineslo pozitivní odezvu ze strany dětí. Při výrobě modifikovaného materiálu jsme použili dostupné prostředky a zapojili děti do výroby. Příprava funkčního materiálu do hodiny tělesné výchovy nadchla žáky hlavně proto, že sloužil právě jim a naplno si hraní s ním užily. Na průpravná cvičení a hry jsme se zaměřili hned v začátku a využívali jsme je jako součást variabilního tréninku nebo později jako součást hlavní činnosti, především

modifikované hry. Nejočekávanější u dětí byla hra na hřišti. Součástí školy není hřiště, ale louka sousedící se školou a dále jsme využili fotbalové hřiště TJ Sokol Lipová, taktéž v blízkosti školy. Zde jsme si zahráli průpravné hry a výsledkem bylo prodlužování vzdáleností mezi hráči a cílem, venkovní, méně omezující prostředí než je tělocvična, samo podnítilo u žáků schopnost střelby a hodů na delší vzdálenost. Modifikovaná pravidla žáci znali jen částečně z předchozích hodin, teprve teď byl čas dát všechna pravidla dohromady. Postupně jsme dospěli k tomu, co je důležité pro úspěšné hraní podle pravidel. Hry s modifikovanými pravidly jsme hráli mnohokrát a vždy jsme zdůrazňovali jedno z pravidel a zaměřili jsme se na jeho dodržování. Docházelo i k úpravám pravidel, která se zdála být jasná, ale ve hře neuskutečnitelná. Žáci sami zasahovali do tvorby modifikovaných her. Většinou ti, kteří mají zkušenosti s hraním jiných sportovních her. Záměrně jsem ponechala realizaci všech her a cvičení na poslední měsíce školního roku.

Při práci se skupinou dětí od 6 do 12 let učitel musí počítat s odlišnou úrovní pohybových schopností a různou dobou potřebnou k osvojení nových pohybů a rozdělit si menší cíle do více hodin a různě činnosti obměňovat, aby se pohybem bavila i zkušenější a starší část žáků třídy. Je tedy rozumnější začít se zaváděním netradičních sportů ve chvíli, kdy jsou mladší ročníky již schopny zastávat svou roli ve hře a zvládají základní organizační prvky při pohybu v tělocvičně a při hrách. Dostatečně včas, jsme se začali učit postojům, úchopům, odpalům a zachycením, takže když jsme chtěli realizovat hry venku, bylo časně letní počasí ideální a žáci dobře připraveni pro první skutečná utkání. Při vytváření průpravných her a cvičení jsem vycházela z vlastní zkušenosti s oběma sporty, protože jsem se s nimi setkala v rámci pohybových kroužků při mimoškolních aktivitách. To pomohlo při zpracování praktické části práce. Návrhy průpravných her a cvičení jsou zpracovány tak, aby poskytly prostor pro další modifikování např. přizpůsobení různým věkovým kategoriím s odlišnou fyzickou zdatností. Všechna navržená cvičení pro lakros a softball byla realizována dvakrát v odlišných podmínkách. Zaprvé se smíšenou skupinou dětí od 8 do 15 let a zadruhé s dětmi mladšího školního věku na malotřídní škole, na travnaté ploše, která připomínala hřiště jen vzdáleně. Lakros se tak vrátil zpět k indiánským kořenům a ztížený terén nijak nezměnil průběh hry ani očekávání. Softball hraný podle modifikovaných pravidel byl nerovným terénem znatelně ztížený hlavně proto, že se obránci při hře věnují hlavně běhu a při něm sledují očima letící míč, nikoli terén a jeho náročnost. Z toho vyplývá, že je lepší vybírat pro softball travnatou plochu bez terénních nerovností nebo rovnou upravené hřiště. Průpravná cvičení a hry pro lakros se

ujaly rychle a bez větších obtíží je zvládly obě skupiny. Nácvik sběru míčku přinesl novou techniku, která se osvědčila – sběr míčku přitažením. Při hraní lakrosových her se také ukázaly nebezpečné situace, na které je třeba hráče upozorňovat, aby jim byly schopni předcházet. Například razantní hra holí dovede značně pochroumat ruku spoluhráče, byť nechtěně, pokud při souboji o míč sjede po rukojeti jiná hůl, nepříjemně poraní ruku. Samozřejmostí je zákaz sekání holí. Hráči se často dostávali do situací tělo na tělo, protože v lakrosu má výhodu rychlejší běžec, dochází často ke shazování soupeřů k zemi. I tady je potřeba připomenout dětem zásady bezpečnosti a fair-play. Softball zvláštní nebezpečností neskrývá, jde o zcela bezkontaktní hru. Starší a šikovnější při průpravných lakrosových cvičeních také rozvinuli odhazování a chytání ve spontánní hru, zatímco u mladších je třeba přihlížet a pomáhat při zvládnutí jednotlivých herních činností, popřípadě zjednodušit průpravnou hru, aby nenudila a zachovala si alespoň prvky pohybové hry. To se týká hlavně sběru míčku, dovolíme sběr rukou, zvládnutí alespoň jedním z uvedených způsobů je pro nejmladší kategorie hráčů poměrně obtížné. Podobné zkušenosti máme i z odpalování softballovou pálkou, ne všem malým hráčům se daří napoprvé odpálit, proto jsme zkoušeli alternativu odpálení měkkého míčku nataženou paží nebo destičkou drženou v obou rukách. Při výrobě modifikovaného materiálu jsme využili hodin pracovních činností. Výrobu jsme si přizpůsobily podmínkám malotřídní školy a práci jsme rozdělili do několika skupin podle věku dětí na plnění ponožek, stříhání ponožek a zašívání. Zvolili jsme jednoduchý steh pro zašití, aby si jej mohli vyzkoušet všechny děti. Na závěr si každý svou ponožku dekoroval fixami na textil, aby si ji při realizaci cvičení s míčky v tělocvičně poznali. Náplň do míčku jsme zvolili poměrně lehkou a pro další podobnou výrobu bychom zvolili těžší náplň. Míčky této váhy byly méně využitelné při lakrosových průpravných cvičeních, brzy jsme je nahradili tenisovými míčky. Budeme tak mít zásobu různě těžkých míčků využitelných pro nácvik manipulace s míči, hodů a sportovních her.

6. Závěr

Teoretická část práce je zaměřena na získávání informací o historii a současnosti sportovních her softball a lakros, vychází ze základních pravidel obou sportů, vysvětluje je a popisuje herní činnosti jednotlivce a družstev. Praktická část je zaměřena na realizaci průpravných her a cvičení v prostředí prvního stupně malotřídní školy. Při realizaci se zjišťuje funkčnost a proveditelnost jednotlivých cvičení a také efektivita průpravných her a

cvičení pro získávání nových pohybových dovedností a následně jejich využití při hraní modifikovaných her. Sportovní hry s modifikovanými pravidly jsou přizpůsobeny prostředí malotřídní školy s menším počtem žáků od první do páté třídy, ale jsou proveditelné i v menších kolektivech tříd běžné základní školy. Snažíme se navrhnout pravidla modifikovaných her tak, aby zůstala zachována hlavní podstata sportovní hry a zároveň bylo možné využít hry s dětmi mladšího školního věku. To se týká nejen úpravy pravidel, ale i prostoru či hřiště, na kterém se hraje, pomůcek, které jsou pro hraní potřebné. Tady se věnujeme mezipředmětovým vztahům a vytváříme prostor pro samostatnou tvorbu dětí při přípravě a výrobě pomůcek a pocit spoluúčasti na něčem netradičním a novém. Materiální vybavení pro hraní softballu a lakrosu v prostředí prvního stupně vyžaduje snadnou dostupnost a minimální náklady, také efektivní využití prostorů, které nabízí školní tělocvičny, případně školní hřiště. Navržený metodicko-didaktický materiál by měl seznámit pedagogy s netradičními sportovními hrami, pomoci při pochopení pravidel a prezentovat možnosti zavádění těchto her na prvním stupni základní školy.

7. Cizojazyčné resumé

This final paper deals with softball and lacrosse, discussing these team sports in history and present day, their basic rules and the roles of both teams and individual team players. The practical part of the paper focuses on training games and exercises in the lower grade of elementary schools with multi-age classrooms. Carrying out these exercises, their functionality, feasibility are tested as well as their efficiency in obtaining new motion skills and their following use in modified games. Sport games with modified rules are suited for elementary schools with multi-age classrooms with a small number of students ranging from the first to fifth grades. However, they serve their purpose well in smaller groups of students in common elementary schools, too. Rules of modified games are designed in such fashion that keeps the nature of a sport game and makes it suitable for lower grade students. Besides the rules, the modifications deal with the playground and tools used in the game. At this stage, subject interrelationship enables the students to prepare and create the tools, making them feel part of something unusual and new. Softball and lacrosse equipment at the lower grade requires easy accessibility and low costs, as well as efficient use of available spaces such as the school gym or playground. The goal of the proposed

methodology is to inform teachers about unorthodox sport games and their rules and to present ways in introducing them at the lower grade of elementary schools.

8. Seznam literatury

1. RYCHETSKÝ, A. a FIALOVÁ L., *Didaktika školní TV*, Praha: UK, 1995
2. MUŽÍK, V., NOVÁČEK, V., *Nehrajeme jen vybíjenou.*, Olomouc: Hanex, 1993
3. VOLFOVÁ, H., KOLOVSKÁ, I., *Předškoláci v pohybu 3.*, Praha: Grada, 2011
4. KOLÁŘ, P., et al. , *Sportovní hry ze světa. 2. vyd.* , Praha: Česká asociace sport pro všechny, 2004, ISBN 80-86586-05-7.
5. TÁBORSKÝ, F., *Sportovní hry. 1.vyd.* Praha: Grada Publishing, a.s., 2004, ISBN 80-247- 0875-2
6. TŮMA, M., TKADLEC, J. *Hry s míčem pro děti. 2.vyd.* Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. ISBN 978-80-247-3489
7. VRBATA, M., *Pravidla netradičních rekreačních sportů II. 1. vyd.* Brno: Mravenec, 1998. ISBN 80- 85978-50-4. / edice Rádce
8. VOTÍK, J., ZABALÁK, J., *Fotbalový trenér - základní průvodce tréninkem.* Praha: Grada Publishing, a.s., 2011. ISBN 978-80-247- 3982- 3
9. SÜSS, V., *Softball a baseball*, Praha: Grada Publishing, a.s. 2003. ISBN 80- 247- 0658-X

9. Jiné informační zdroje:

1. Ceskeprodukty.cz. *Www.ceskeprodukty.cz* [online]. 2013 [cit. 28. 3. 2013]. Dostupné z: http://www.ceskeprodukty.cz/new/images/product/pic_device/2099_pic_device.jpg
2. Fotbalovemice.cz. KOSEK, Jiří. *Www.fotbalovemice.cz* [online]. 2013 [cit. 28. 3. 2013]. Dostupné z: <http://www.fotbalovemice.cz/56-104-thickbox/tenisovy-micek-sedco.jpg>
3. Dreamsport.cz. *Www.dreamsport.cz* [online]. 2013 [cit. 28. 3. 2013]. Dostupné z: http://www.dreamsport.cz/imgs/products/Rawlings/177584_main_large.jpg
4. Www.sky.cz. *Www.sky.cz* [online]. 2013 [cit. 28. 3. 2013]. Dostupné z: http://www.sky.cz/bonec_sports/obrazky/bbsball.jpg
5. Www.sky.cz. *Www.sky.cz* [online]. 2013 [cit. 28. 3. 2013]. Dostupné z: http://www.sky.cz/bonec_sports/obrazky/bbg1240.jpg

6. Ceskylakros.cz. *Www.ceskylakros.cz* [online]. 2013 [cit. 15. 2.2013]. Dostupné z:
<http://www.ceskylakros.cz/dokumenty.php>

